



WWW.MYFEEL.CO

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
Α' ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
Διευθυντής : Καθηγητής Χ.Χ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

COVID-19

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & ΟΔΗΓΙΕΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Το Feel, ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα ψυχικής υγείας με πολυετή συνεργασία σε ερευνητικό επίπεδο με την Α' Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του ΕΚΠΑ, δημιούργησε τον παρακάτω οδηγό με πρακτικές συμβουλές για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας των πολιτών κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Η εξάπλωση του COVID-19 σε όλο τον κόσμο είναι μια κατάσταση που μας καλεί να αλλάξουμε την καθημερινότητά μας και να προσαρμοστούμε πολύ γρήγορα σε μια σειρά από νέες συνθήκες, όπως η κοινωνική αποστασιοποίηση και ο υποχρεωτικός κατ' οίκον περιορισμός. Τα πιο κοινά συναισθήματα που αντιμετωπίζουμε όλοι είναι ο φόβος, έντονο στρες και άγχος. Όσο πιο γρήγορα προσαρμοστούμε στη νέα, προσωρινή πραγματικότητα τόσο πιο γρήγορα θα απαλλαγούμε από τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουμε. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με το να μάθουμε να διαχειριζόμαστε το στρες που προκύπτει από τις τρέχουσες συνθήκες, με τρόπο άμεσο και αποτελεσματικό.

Στα πλαίσια της διαχείρισης αυτής της έκτακτης κατάστασης θα ήταν χρήσιμο να δούμε μερικά από τα εργαλεία που διαθέτουμε όλοι μας και η αξιοποίηση τους μπορεί να λειτουργήσει εποικοδομητικά για τον εαυτό μας και τους γύρω μας. Παράλληλα, είναι σημαντικό να τα εντάξουμε σε ένα ευρύτερο πλαίσιο δραστηριοτήτων/πρακτικών που θα βοηθήσουν στο περιορισμό του στρες και των συνεπειών του και θα διαφυλάξουν την υγεία μας.

Παραμένω
ψύχραιμος και
συγκροτημένος
ενάντια στο
άγχος

Εξασκώμαι στην
«Αποδοχή»

Χρησιμοποιώ τους
ψυχικούς μου
πόρους σωστά

Τα εργαλεία
μου για την
αντιμετώπιση
κρίσεων ή
των μεγάλων
αλλαγών στη
ζωή μου

Βρίσκω
ένα χώρο
εσωτερικής
ειρήνης

Εντοπίζω
ποιους
παράγοντες
έχω υπό τον
προσωπικό
μου έλεγχο και
ποιους όχι



ΕΞΥΠΝΕΣ & ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΑΜΕΣΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΡΕΣ (QUICK STRESS RELIEF)

ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Χρησιμοποιώ τις αισθήσεις μου. Μπορώ να παραμείνω ψύχραιμος, παραγωγικός και επικεντρωμένος στις ασχολίες μου όταν ξέρω ότι μπορώ να απαλλαγώ από τις σκέψεις που μου προκαλούν έντονο στρες.

Ποιος είναι ο πιο άμεσος τρόπος να διαχειριστώ το στρες ή τη δυσφορία/πίεση που νιώθω;
Ένας από τους ταχύτερους και πιο αξιόπιστους τρόπους για την εξάλειψη του άγχους είναι να εμπλακώ με μία ή περισσότερες από τις αισθήσεις μου - όραση, ακοή, γεύση, όσφρηση, αφή ή κίνηση. Ωστόσο, επειδή ο καθένας μας είναι διαφορετικός, θα πρέπει να ανακαλύψω ποια τεχνική λειτουργεί καλύτερα για μένα.

ΒΗΜΑ 1: Μαθαίνω να αναγνωρίζω το στρες

Όταν έχω στρες, το σώμα μου με ειδοποιεί. Επομένως, κάνω συνήθεια να δίνω προσοχή στις ενδείξεις του σώματός μου.

- Παρακολουθώ την ένταση στους μυς μου και στο σώμα μου. Είναι οι μύες μου τεταμένοι ή πονούν; Το στομάχι μου είναι σφιγμένο, ή νιώθω ενόχληση; Τα χέρια ή η γνάθος μου είναι σφιγμένα;
- Παρατηρώ την αναπνοή μου. Τοποθετώ το ένα χέρι στην κοιλιά μου και το άλλο στο στήθος. Βλέπω τα χέρια μου να ανεβαίνουν και να κατεβαίνουν με κάθε ανάσα. Παρατηρώ πότε αναπνέω κανονικά ή πότε “ξεχνάω” να αναπνεύσω.

ΒΗΜΑ 2: Αναγνωρίζω την αντίδρασή μου στο στρες

Το σώμα μας απαντά με τον ίδιο τρόπο στην αντίδραση “μάχη ή φυγή” (fight or flight stress response): η αρτηριακή πίεση ανεβαίνει, οι καρδιακοί παλμοι αυξάνονται και οι μύες συστέλλονται. Το σώμα μας ενεργοποιείται για να αντιμετωπίσει την αντιλαμβανόμενη απειλή και το ανοσοποιητικό μας σύστημα αποδυναμώνεται.

Ωστόσο, ο τρόπος που ο καθένας μας ανταποκρίνεται και διαχειρίζεται μια στρεσογόνο συνθήκη μπορεί να διαφέρει:

- **Υπερβολική απόκριση σε ένα στρεσογόνο ερέθισμα:** Εάν τείνω να είμαι ευερέθιστος, υπερβολικά συναισθηματικός ή να νιώθω έντονη πίεση, θα ανταποκριθώ καλύτερα σε δραστηριότητες και σε τεχνικές που με χαλαρώνουν.



- **Ανεπαρκής απόκριση σε ένα στρεσογόνο ερέθισμα:** Εάν είμαι πεσμένος, έχω τάση για αποστασιοποίηση ή νιώθω κόπωση, θα ανταποκριθώ καλύτερα σε δραστηριότητες που με ενεργοποιούν και με κινητοποιούν/ διεγείρουν.
- **Η ακινητοποίηση ή το «πάγωμα» ως απάντηση σε ένα στρεσογόνο ερέθισμα:** Κάποιες καταστάσεις έντονης πίεσης, μπορεί να μας κάνουν να νιώθουμε ότι έχουμε παγώσει και ότι είμαστε εντελώς ανίκανοι να δράσουμε. Η πρόκλησή είναι να ξεφύγω από την “παγωμένη” κατάσταση, ξεκινώντας την επανεκκίνηση του νευρικού μου συστήματος και την επανενεργοποίηση της φυσικής αντίδρασης του στρες “μάχη ή φυγή”. Η σωματική άσκηση τόσο στα χέρια όσο και στα πόδια μου π.χ. το περπάτημα, η αεροβική άσκηση ή ο χορός μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη. Καθώς κινούμαι δεν ξεχνώ να επικεντρώνομαι στο σώμα μου και τις αισθήσεις μου και λιγότερο στις σκέψεις μου. Βοηθώ το νευρικό μου σύστημα να “ξεκολλήσει” και να προχωρήσει.

ΒΗΜΑ 3: Χρησιμοποιώ τις αισθήσεις μου

Για να χρησιμοποιήσω τις αισθήσεις μου για να ανακουφιστώ από το έντονο στρες και τα αρνητικά συναισθήματα πρέπει πρώτα να προσδιορίσω τις αισθητηριακές εμπειρίες που λειτουργούν καλύτερα για μένα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Πειραματίζομαι χρησιμοποιώντας διαφορετικές αισθήσεις και σημειώνω πόσο γρήγορα μειώνονται τα επίπεδα στρες μου. Προσπαθώ να είμαι ακριβής σχετικά με το τι μου προκαλεί περισσότερη ανακούφιση. Αφήνω τη φαντασία μου ελεύθερη.

• **Όραση**

Κοιτάζω μια αγαπημένη φωτογραφία ή ένα αγαπημένο μήνυμα. Παρατηρώ ένα φυτό ή λουλούδι, σκέφτομαι ή κάνω κάποια δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τα χρώματα που μου αρέσουν και μου φτιάχνουν τη διάθεση. Κλείνω τα μάτια και δημιουργώ νοερά ένα μέρος που με κάνει να αισθάνομαι γαλήνη και με αναζωογονεί.

• **Όσφρηση**

Ανάβω ένα αρωματικό κερί ή πειραματίζομαι με διάφορα αιθέρια έλαια. Μυρίζω κάποιο λουλούδι που έχω. Ανοίγω το παράθυρο για να αισθανθώ τον αέρα. Βάζω το αγαπημένο μου άρωμα.

• **Αφή**

Τυλίγομαι με μια ζεστή κουβέρτα. Φροντίζω, εάν έχω, το κατοικίδιο μου. Ακουμπώ ένα αγαπημένο αντικείμενο. Κάνω μασάζ στον εαυτό μου ή φοράω ένα ρούχο που νιώθω απαλό στο δέρμα μου.

ΕΞΥΠΝΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορώ να χρησιμοποιήσω και την Κίνηση.

Τρέχω επί τόπου ή αναπηδώ πάνω και κάτω. Χορεύω. Τεντώνομαι ή κάνω κύκλους το κεφάλι μου. Πηγαίνω για σύντομο περίπατο, εάν έχω την δυνατότητα. Πιέζω μια πλαστική μπάλα αντιστρες.

- **Γεύση**

Μασάω μια τσίχλα χωρίς ζάχαρη. Απολαμβάνω ένα μικρό κομμάτι μαύρης σοκολάτας. Πίνω ένα ποτήρι καφέ ή τσάι ή ένα αναζωογονητικό ζεστό ή κρύο ρόφημα. Τρώω ένα φρούτο ή ένα υγιεινό, τραγανό σνακ (σέλινο, καρότα ή μια σαλάτα).

ΕΞΥΠΝΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

Το κλειδί για να απολαύσω την αίσθηση της γεύσης είναι να το κάνω προσεκτικά και με μέτρο. Η υπερβολική ή η γρήγορη κατανάλωση κάποιας τροφής μπορεί να μου προκαλέσει περισσότερα αρνητικά συναισθήματα ή προβλήματα στο σώμα μου.

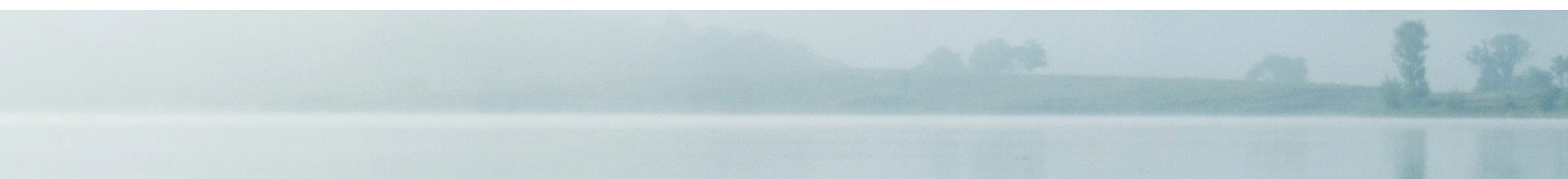
- **Ακοή**

Τραγουδάω μια αγαπημένη μελωδία. Ακούω μουσική που με αναζωογονεί. Δίνω προσοχή στους ήχους στο περιβάλλον που βρίσκομαι. Πηγαίνω κοντά σε κάποιο σημείο που μπορώ να ακούσω τον αέρα.

ΒΗΜΑ 4: Εξερευνώ πηγές αισθητηριακής έμπνευσης

Ψάχνω την έμπνευση γύρω μου:

- Ανακαλώ αναμνήσεις που με χαλαρώνουν.
- Παρακολουθώ άλλους ή ρωτάω τους ανθρώπους που γνωρίζω τι κάνουν όταν έχουν άγχος.
- Σκέφτομαι τι έκαναν οι γονείς μου για να απαλλαγούν από την ένταση.
- Χρησιμοποιώ τη φαντασία μου.
- Κάνω ένα διάλειμμα από την τεχνολογία, την τηλεόραση, τον υπολογιστή και το κινητό τηλέφωνο. Παρατηρώ τις θετικές αλλαγές στις αισθήσεις μου κάθε φορά που σταματάω να χρησιμοποιώ μια από τις παραπάνω συσκευές.
- Κάνω ένα μασάζ χεριών.



ΒΗΜΑ 5: Κάνω την άμεση ανακούφιση από το στρες συνήθεια

Δεν είναι εύκολο να θυμάμαι να χρησιμοποιώ τις αισθήσεις μου όταν βιώνω μια μικρή ή μια μεγάλη κρίση. Στην αρχή, θα πρέπει να καταβάλω προσπάθεια αλλά με το χρόνο, θα χρησιμοποιώ τις αισθήσεις μου πολύ εύκολα και γρήγορα όταν το χρειάζομαι.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Ξεκινώ με κάτι μικρό. Στην αρχή χρησιμοποιώ μια από τις παραπάνω τεχνικές για να αντιμετωπίσω μια κατάσταση που μου προκαλεί λίγο άγχος.
- Προσδιορίζω και στοχεύω σε ένα συγκεκριμένο στρεσογόνο παράγοντα που γνωρίζω ότι θα χρειαστεί να αντιμετωπίσω τις επόμενες μέρες αρκετές φορές. Μετά από μερικές εβδομάδες, στοχεύω σε ένα δεύτερο στρεσογόνο παράγοντα και ούτω καθεξής.
- Διασκεδάζω με τη διαδικασία. Εάν κάτι δε λειτουργεί, το αφήνω μέχρι να βρω τι λειτουργεί καλύτερα για μένα. Ότι δοκιμάζω σαν τεχνική θα πρέπει να είναι ευχάριστο για μένα και να με ηρεμεί.
- Μιλώ γι' αυτό. Η αναφορά σε φίλους ή μέλη της οικογένειας σχετικά με τις στρατηγικές που δοκιμάζω για να διαχειριστώ το στρες μου θα με βοηθήσει να τις ενσωματώσω στη καθημερινότητα μου.

ΒΗΜΑ 6 : Άμεση ανακούφιση από το στρες μέσα στο σπίτι

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Βρίσκω τρόπους να διασκεδάσω. Βάζω μουσική και επιλέγω ζωντανά (live) ακούσματα. Ανάβω κεριά. Το τρεμόπαιγμα της φλόγας και το άρωμα των κεριών θα τονώσουν τις αισθήσεις μου. Φοράω ρούχα που με κάνουν να αισθάνομαι άνετα.
- Κουζίνα. Χαλαρώνω στη κουζίνα χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις μου. Μυρίζω τα λαχανικά ή τα μυρωδικά που χρησιμοποιώ στο μαγειρεμα. Επικεντρώνομαι στην υφή που έχει ένα φρούτο όταν το κρατάω. Προσπαθώ να εκτιμήσω το βάρος ενός καρότου ή ενός κρεμμυδιού.
- Ύπνος. Αν δυσκολευομαι να κοιμηθώ, δοκιμάζω να χρησιμοποιήσω μια συσκευή λευκού θορύβου ή χαλαρώνω με τον ήχο ενός ανεμιστήρα. Ο συγκεκριμένος ήχος θα με βοηθήσει να κοιμηθώ. Χρησιμοποιώ έναν αφυγραντήρα με ένα διαχυτή (diffuser) που θα δώσει ελαφρύ άρωμα στον αέρα.





- Δημιουργώ μια ιεροτελεστία. Αν η ακαταστασία με αναστατώνει, μπορώ να αφιερώνω 10 λεπτά κάθε μέρα για να τακτοποιώ το χώρο μου. Βλέπω φωτογραφίες και εικόνες που με κάνουν να νιώθω όμορφα. Ανοίγω τις κουρτίνες και αφήνω να μπει στο χώρο το φυσικό φως.
- Χρησιμοποιώ τη φαντασία μου.
- Κάνω ένα διάλειμμα από την τεχνολογία, την τηλεόραση, τον υπολογιστή και το κινητό τηλέφωνο. Παρατηρώ τις θετικές αλλαγές στις αισθήσεις μου κάθε φορά που σταματάω να χρησιμοποιώ μια από τις παραπάνω συσκευές.
- Κάνω ένα μασάζ χεριών.

STEP 7 : Κρατώ ημερολόγιο “Ευγνωμοσύνης”

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

Ξεκινώ να γράφω ένα ημερολόγιο με τα πράγματα/καταστάσεις για τα οποία είμαι ευγνώμων. Έχει αποδειχθεί ότι έχει μεγάλη και θετική επίδραση στην ψυχική ευεξία. Μεταξύ των άλλων πλεονεκτημάτων, η συγγραφή ημερολογίου ευγνωμοσύνης, μπορεί να μειώσει τα επίπεδα στρες, να με κάνει να νιώθω πιο χαρούμενος και να βελτιώσει σημαντικά την αυτοεκτίμηση μου.

ΕΞΥΠΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Δεν βιάζομαι να γράψω το πρώτο πράγμα που έρχεται στο μυαλό μου. Παίρνω χρόνο για να σκεφτώ αυτό για το οποίο είμαι πραγματικά ευγνώμων.
- Στις μέρες που νιώθω “πесμένος”, μπορώ να διαβάσω το ημερολόγιο ευγνωμοσύνης μου, να αλλάξω τη διάθεση/στάση μου και να θυμηθώ όλα τα καλά/θετικά/όμορφα πράγματα στη ζωή μου.

Συνδυάζοντας την τεχνολογία με την ψυχοθεραπεία, το Feel είναι ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα ψυχικής υγείας που βοηθά στην καταπολέμηση ήπιων ψυχικών διαταραχών. *Εδώ θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Feel Program.*

Προσέχω, μένω ασφαλής!

ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ:

Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Στήριξης για τον Κορωνοϊό (ΕΚΠΑ & Α΄ Πανεπιστημιακή

Ψυχιατρική Κλινική του ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο): [Προβολή ανακοίνωσης](#)

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας: [Αρχική](#)

Μένουμε Σπίτι - Υπουργείο Υγείας - Επίσημη Ιστοσελίδα

World Health Organization: [WHO](#)

ΠΗΓΕΣ:

[ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ.Υλικό Παρέμβασης](#)

[Tips for Social Distancing, Quarantine, And Isolation During an Infectious Disease Outbreak](#)

[Meditation: A simple, fast way to reduce stress](#)

[Relaxation](#) - Tips and exercises to help you relax, some of them quickly.

[Quick Stress Relief](#)

[Positive Psychology](#)

